

Feldenkrais im Mairatal 08.-15. Juni 2024

Unsere Feldenkrais-Reise führt uns in die wunderschöne Bergwelt des Valle Maira an einen ganz besonderen Ort: das Centro Culturale Borgata San Martino.

borgata-sanmartino.eu



Für die Anreise empfiehlt es sich, sich Zeit zu lassen. Es gibt die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo und weiter mit dem Bus bis nach Stroppo Bassura zu fahren. Von dort aus kann man das letzte Stück zu Fuß gehen (ca. 1-1,5h bergauf) oder sich abholen lassen. Auch die Anreise mit dem Auto ist möglich. Es gibt genügend Parkplätze und wir sind gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.



Um die Woche Feldenkrais richtig zur Wirkung zu bringen tut es gut, noch einige Tage anzuhängen um z.B. auf den Percorsi Occitani oder rund um den Monviso zu wandern oder von der Borgata aus Tagestouren zu unternehmen.



Programm:

Unsere Kurswoche beginnt am 08.06. 2024 mit einer Stunde Feldenkrais von 18-19 Uhr.

Die folgenden Tage beginnen wir ab 7.30 Uhr mit einem Tee aus frisch geernteten Kräutern, die rund um die Borgata wachsen.

| | | |
|------------------|-------------|----------------------------|
| 8.00- 9.00 Uhr | Feldenkrais | Bewusstheit durch Bewegung |
| ab 9.00 Uhr | Frühstück | |
| 10.30- 11.30 Uhr | Feldenkrais | Bewusstheit durch Bewegung |
| 18.00- 19.00 Uhr | Feldenkrais | Bewusstheit durch Bewegung |
| 19.30 Uhr | Abendessen | |



Letzter Kurstag ist der 14.06.2024. Kursende ist nach dem gemeinsamen Abendessen.

In der Wochenmitte gibt es einen Tag zur freien Verfügung.
Feldenkrais ist eine tiefgehende Arbeit- körperlich, mental und emotional.
Pausen sind wichtig, um das Erfahrene zu integrieren.

Wir dürfen den wunderschönen Meditationsraum der Borgata nutzen und haben Schafwollmatten und Lagerungsmaterial sowie eine Liege für Einzelarbeit dabei.



In den freien Stunden besteht die Möglichkeit die faszinierende Bergwelt zu erkunden, sich von der reichhaltigen Flora verzaubern zu lassen, oder die hauseigene Bibliothek zu nutzen, zu spielen, zu musizieren, zu malen, zu meditieren....viele schöne Räume und Plätze laden zum Verweilen ein. Elisa und das Team der Borgata geben gerne Auskunft zu den näheren und weiteren Wandermöglichkeiten.

Hier ein paar Impressionen:



Der Frühstückstisch ist gedeckt!



Am Colle di Sampeyre.



Es gibt 10 Gästezimmer und 2 Schlafräume für Wanderer (PostoTappa).

Die Zimmer buchen die Teilnehmenden bitte selbst bei: borgata-sanmartino.eu

Wissenswertes und die Preise finden sich dort.

Mindestens 10 Personen, höchstens 12 Personen können teilnehmen.

Die Kursgebühr beträgt 385 €.

Als Einstimmung auf das Valle Maira empfiehlt sich dieses Buch!



Wir freuen uns auf Euch!
Ingrid + Jutta